



MS-KONTAKT

Juni 2022

von MS-Betroffenen
für MS-Betroffene



Bremen e.V.

Impressum

Herausgeber:

DMSG-Landesverband Bremen e.V.
Brucknerstr. 13
28359 Bremen
Telefon 0421/326619
Telefax 0421/324092
www.dmsg-bremen.de

Bankverbindung:

Dt. Multiple Sklerose LV Bremen
Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

Schirmherr:

Willi Lemke

Ehrenamtlicher Vorstand

1. Vorsitzender:

Peter Henckel

2. Vorsitzender:

Günther Lochner

Schatzmeister:

N.N.

weitere

Vorstandsmitglieder:

Kurt Bange

Claudia Zetzmann

Angelika Güttner

Ehrenamtliche Redaktion

Verantwortlich im Sinne des Presserechtes:

Cordula Gätjens

Katrin Stuhr

Peter Einig

Stefan Franzen

Matthias Rast

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Vervielfältigung jeglicher Art, bedürfen der Zustimmung der Redaktion. Für die Veröffentlichung von Fotos bitten wir aus drucktechnischen Gründen um die Zusendung von digitalen Aufnahmen oder um das Original-Foto (zurück).

Die Redaktion verzichtet aus Gründen der besseren Lesbarkeit und einfacher Texterfassung auf die geschlechterspezifische Schreibweise.

Telefonische Rückmeldungen an die Redaktion:

0421 / 32 66 19

redaktion@dmsg-bremen.de

Redaktionsschluss:

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe (Ausgabe 117) ist der 31.10.2022. Schicken Sie bitte Ihren Artikel bzw. Beitrag an die Redaktion vorzugsweise digital an redaktion@dmsg-bremen.de oder an die

Beratungsstelle der DMSG

Stichwort: MS-KONTAKT

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

erscheint 2022 halbjährlich

Inhalt

- 02 Impressum
- 03 Grußwort
- 04 Aus dem Landesverband
- 11 Sport / Freizeit
- 12 Schwerbehindertenrecht
- 15 was sonst noch
- 20 Schwarzes Brett
- 22 Seminare / Veranstaltungen – 2. Halbjahr 2022
- 26 Gruppentreffen der MS-Gruppen

Quelle Fotos:

© privat von der Redaktion zur Verfügung gestellt,
pixabay.com

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

die Zeit bleibt nicht stehen, Modetrends, Bewegungen und politische Richtungen verändern ständig die Gegenwart und oft genug wird dadurch auch die Zukunft geprägt. Zu den nicht vorhersehbaren Ereignissen zählt beispielsweise die seit über zwei Jahren andauernde CORONA Pandemie, die ein regelmäßiges Treffen der Gruppen, das Stattfinden von Veranstaltungen und etlichen Seminaren nicht zugelassen hat. In der Hoffnung, dass zukünftig wieder eine Verbesserung eintritt, wird für das zweite Halbjahr ein Angebots-Mix von <online> und <physisch> geplant. Auch unsere Mitgliederversammlung, die seit zwei Jahren immer wieder verschoben werden musste, ist in Vorbereitung und kann hoffentlich endlich zum geplanten Termin im Juli durchgeführt werden.

Die politische Lage berührt uns zurzeit auch sehr. Der Krieg in der Ukraine, die vielen Flüchtlinge und Toten, die Hilfslieferungen in die Grenzgebiete für die Geflüchteten sowie die sozialen Leistungen für die Menschen aus dem Krisengebiet, die auch nach Deutschland kommen, haben Vorrang vor unseren Eigeninteressen.

Ja, wir müssen uns demnächst den sozialen Topf mit anderen teilen, nämlich mit Menschen, die ihre Heimat verloren haben und ihre Angehörige zurücklassen mussten.

Doch es gibt auch Positives zu berichten. Die MS-Kontakt hat dieses Jahr Geburtstag, sie wird 35 Jahre alt. Seit 1987 gibt es eine Redaktionsgruppe, die uns immer wieder mit sehr vielen Informationen überrascht. Diese ehrenamtlichen Redaktionsmitglieder beglückwünschen wir und sagen Danke für ihren Einsatz über die ganzen Jahre. Wir wünschen weiterhin viele Ideen für die MS-Kontakt. Lesen Sie unter „Bericht aus dem Landesverband“ in einem Extraartikel Näheres dazu.

Hoffnungsvoll blicken wir in die Zukunft und senden dafür viele gute Wünsche.

Der Vorstand

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

DIE MS - KONTAKT WIRD 35 JAHRE ALT 1987 - 2022

Herzlichen Glückwunsch

Seit 35 Jahren bemüht sich eine Handvoll MS-Betroffener eine Zeitung nach den ursprünglich von Norbert Breeger in der 0-Ausgabe formulierten Ansprüchen zu erstellen.

Die selbst gestellten Ansprüche an den Sinn einer „eigenen“ für den Raum Bremen herausgegebenen Zeitung lauteten damals:

- 1.) den Kontakt der Betroffenen untereinander zu stärken, vor allem zu jenen MS-Kranken, die nicht an den zahlreichen Gruppentreffen teilnehmen können oder wollen;
- 2.) den Informationsfluss zwischen den Gruppen zu verbessern
- 3.) Außenstehende mehr als bisher über die Multiple Sklerose, die Probleme der MS-Betroffenen und die vorhandenen Aktivitäten zu informieren und dadurch (vielleicht) mehr öffentliche Unterstützung zu erhalten.

Ausschlaggebend für die Idee, eine verbandseigene Zeitung für den Bremer Raum herauszugeben, war eine Sitzung zur Vorstandswahl im Herbst 1986, in deren Verlauf die Möglichkeit diskutiert wurde, die in der Wahl unterlegenen Personen mit der Aufgabe zu betrauen, für die Mitglieder eine regelmäßig erscheinende Zeitung zu erstellen.

Die Zeitung sollte auch eine Zeitung von Betroffenen für Betroffene sein, so Norbert Breeger in der 0 Ausgabe vom März 1987 mit der Bitte um Mut zur Mitarbeit.

Die 1. Ausgabe mit einer Auflage von 600 Exemplaren kam dann im Juni 1987 heraus und wurde an die MS - Selbsthilfegruppen, Politiker, Ämter, Krankenhäuser, Ärzte und Wohlfahrtsverbände verschickt.

Leider gibt es im Archiv der DMSG LV Bremen keine Originale der 0. oder 1. Ausgabe mehr. Falls jemand diese noch hat, bitten wir, sie uns zur Verfügung zu stellen.

In den vergangenen 35 Jahren erschienen viele Informationen zum Thema MS. Aus den Gruppen wurden Beiträge über Veranstaltungen, Gruppentreffen, Erfahrungsberichte über Hilfsmittel und auch Kochrezepte veröffentlicht.

Die jetzigen Redaktionsmitglieder suchen immer Unterstützer für ihr Team, die Spaß an ehrenamtlicher Arbeit haben und wünschen sich für die Zukunft weiterhin eine rege Beteiligung an Zuschriften.

Danke für ihren Einsatz über die ganzen Jahre.

K. Bange

**Titelausgabe der Erstausgabe
vom Juni 1987**

**0 Ausgabe von Norbert Breeger
im März 1987 erstellt**



MS-Kontakt



Bremen

Mitteilungsblatt des MS-Sozialwerkes
im DPWV-Landesverband Bremen

1. Ausgabe/Juni 1987

Augenblicke ...

Oft wenn Du denkst, es geht nicht mehr,
kommt auch für Dich ein Licht daher ...
Du den bitteren Kelch doch wieder zwingst,
vielleicht sogar von Sonnenschein und Freude singst.
Überwinden kannst Deines Alltags harte Last
und wieder Kraft und Mut und Glauben hast.

ew

MS-Kontakt

Impressum

Herausgeber:
MS-Sozialwerk im
DPWV-Landesverband Bremen
Fedelhöfen 49
2800 Bremen 1
Tel.: 0421/32 15 32

Redaktionsleitung und
verantwortlich im Sinne des
Presserechtes:
Else Weiss
Julius-Leber-Str. 1
2800 Bremen 41
Tel.: 0421/46 91 64

Namentlich gezeichnete
Beiträge müssen nicht der
Meinung der Redaktion
entsprechen.

Spende

Im Namen des Vorstandes und der MS – Betroffenen danken wir der Firma Natursteinprofi Herrmann aus Bremerhaven ganz herzlich für die großzügige Spende in Höhe von 2.000 €, die wir im Dezember 2021 erhalten haben.



Hausbesuche als Pilotprojekt – Beratung im eigenen Lebensumfeld

Die DMSG hat als Aufgabenschwerpunkt die Beratung und Information von MS-Erkrankten und deren Angehörigen. Wir möchten einen Versuch starten und Hausbesuche anbieten, diese sollen vor allem schwer Betroffenen ein persönliches Beratungsgespräch ermöglichen.

Frau Stöwer, Sozialpädagogin und ehemalige hauptamtliche Mitarbeiterin der DMSG Bremen, wird die Beratungen einmal im Monat anbieten.

Bei Interesse oder Besuchswunsch kontaktieren Sie bitte Frau Weiss in der Beratungsstelle: weiss@dmsg-bremen.de oder rufen Sie an unter 0421 326619.

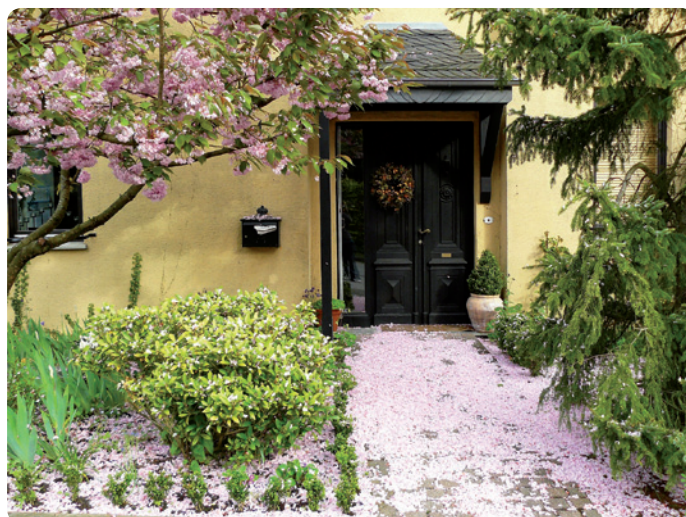


Bild: pixabay.com

Wir trauern um

Hans Tönjes

Er war seit 1994 Mitglied in der DMSG, Landesverband Bremen.

Während dieser Zeit gründete er die zweite
Kontaktgruppe für MS- Erkrankte in Bremerhaven
und war jahrelang Vorstandsmitglied.

Hans Tönjes hat sich intensiv für die Belange der Mitglieder
und Betroffenen eingesetzt,
dafür schulden wir ihm Dank.

Wir werden in seinem Sinne fortfahren und ihm
immer ein ehrendes Andenken bewahren.

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Bremen e.V.**

Hans Tönjes wurde am 14. Mai 1997 in den Vorstand der DMSG LV Bremen gewählt. In der Mitgliederversammlung am 19. Mai 1999 wählten ihn die Mitglieder zum 2. Vorsitzenden. Er hatte sich davor schon als Kontaktgruppensprecher in Bremerhaven für die Belange der betroffenen Mitglieder eingesetzt. Im Jahr 2000 gründete er, auch wegen steigender Mitgliederzahlen in Bremerhaven, eine Gruppe für Angehörige, denn auch die Familien der betroffenen MS-Erkrankten entwickeln Ängste und Partnerschaften werden auf Belastungsproben gestellt.

Hans Tönjes verstarb am 30.01.2022. Sein Name wird gleichwohl mit der positiven Entwicklung des Vereins auf immer verbunden bleiben. Der Familie Tönjes verdanken wir (anstatt lieb gemeinter Blumen oder Kränze zur Trauerfeier) eine Spende an die DMSG Landesverband Bremen in Höhe von insgesamt 1.890,- €.

Allen Spendern und der Familie Tönjes sagen wir DANKE.

K. Bange

Sprechzeiten während der Sommerferien 2022

Wir möchten Sie darüber informieren, dass die Sozialberatung in der Geschäftsstelle Bremen ihre Sprechzeiten in der Zeit vom 08.08. – 19.08.2022 aufgrund von Urlaub reduziert hat. In dieser Zeit wenden Sie sich bitte bei Fragen an:

Beratungsstelle Bremerhaven

Frau Lünsmann-Mittelstedt

Montag 16.00-18.00 Uhr

Donnerstag 14.00-17.00

Tel.: 0471 – 806 16 92

Mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

In der Zeit vom 18.07. – 29.07.2022 ist die Beratungsstelle in Bremerhaven geschlossen. Wenden Sie sich in dieser Zeit gerne an die Geschäftsstelle in Bremen.

Wir wünschen Ihnen eine erholsame und sonnige Sommerzeit und freuen uns auf ein gesundes, ereignisreiches und unterhaltsames 2. Halbjahr!

Ihr Team der DMSG Landesverband Bremen e.V.

Konzert verschoben

In einem Lied von Lale Andersen heißt es:

„Einmal sehen wir uns wieder

Und vielleicht schon übers Jahr ...“.

Am 23. April 2022 musste das Konzert mit Stefanie Golisch ausfallen, doch am **Samstag, den 08.10.2022** „... werden wir uns wiedersehen“!

C.G.



Musik für die Seele

KONZERT

Lili Marleen – Das Leben der Lale Andersen
in Liedern mit Stefanie Golisch und Texten von Uwe Hoppe

„Vor der Kaserne, vor dem großen Tor...“ – „Lilli Marleen“ ist das Lied, mit dem Lale Andersen weltberühmt wurde. Das aufregende Leben und die bekannte Musik der Bremerhavenerin leben seit Mai 2012 in einer Konzertserie der Mezzosopranistin Stefanie Golisch neu auf und wurde bereits über 200 Mal aufgeführt. Geschrieben hat das Programm der Bayreuther Autor und Regisseur Uwe Hoppe. Eine besondere Note des Programmes ist, dass sich die Mezzosopranistin am Klavier und Akkordeon selber begleitet und so Gesang, Instrumente und Text zu einer wunderbaren Einheit miteinander verschmelzen.

Stefanie Golisch bietet die Lieder authentisch im vollkommen neuen Kontext mit einer klassisch ausgebildeten Gesangsstimme dar. Von niederdeutscher Folklore auf Plattdeutsch, über Werke von Brecht bis zu Schlagern bot Lale Andersen ein breites und abwechslungsreiches Programm. Dieses wird mit biografischen Erläuterungen über Lales Leben und ihre Zeit spannend erweitert.

Termin: Samstag, 23.04.2022 um 15.00 Uhr
Ort: DMSG Landesverband Bremen e.V.,
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Künstlerin: Stefanie Golisch
Kosten: € 10,-

Anmeldung:

the
Siderose
chaft
verband

Einladung zum Adventskaffee 2022

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Erst ein, dann zwei, dann drei, dann vier, dann steht das Christkind vor der Tür. Pünktlich zum 1. Advent lud die DMSG Bremen wieder zu Kaffee und Kuchen in die Brucknerstr. ein.

Hier trafen sich viele bekannte und unbekannte Gesichter und erlebten einen schönen Nachmittag in geselliger Runde. Johannes Dehning trug darüber hinaus Stücke von Robert Schumann (1810 – 1856) und Joseph Haydn (1732 – 1809) am Klavier vor und sorgte damit für die musikalische Unterhaltung.

Am 27. November 2022 wird das nächste Adventskaffee stattfinden. Die Mitglieder der DMSG und Interessierte sind hierzu herzlich eingeladen. Wir bedanken uns schon im Voraus bei den vielen Helferinnen und Helfern, die Kuchen backen und Kaffee kochen werden. Wir freuen uns wieder auf einen schönen Nachmittag und eine rege Teilnahme. Es lohnt sich! Bis zum 1. Advent ist es zwar noch einige Wochen hin, aber merkt euch dieses Datum trotzdem schon mal vor.

Matthias Rast



Maike Schmidt

Gruppenleiterinnenwechsel in Bremen-Nord

In Bremen-Nord heißt es Abschied nehmen. Ulrike Streithorst gibt ihr Amt als stellvertretende Gruppenleitung auf. Sie zieht mit ihrem Mann nach Oldenburg, um näher bei der Familie zu sein.

Ulrike ist Gründungsmitglied der Gruppe „Im Fluss“. Aus dieser entstand eine zweite Gruppe, die sich lange Jahre schon in der Blumenhorster Straße und seit kurzem in der Menkestraße trifft.

Ulrike und ihr Mann Manfred haben mit ihrem Wissen, ihrer Tatkraft, Empathie und Humor dazu beigetragen, dass diese Gruppe ein Ort der Begegnung und des aktiven Austausches ist.

Wir danken den beiden für ihre lange ehrenamtliche Tätigkeit und wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute! Unser langjähriges Gruppenmitglied Marion Flathmann wird die Nachfolge von Ulrike Streithorst antreten und freut sich auf nette Begegnungen und eine gute Zusammenarbeit!



DMSG-Veranstaltungen

Seminarplan des DMSG–Nord 2022

Was für ein vielfältiges Angebot: Ich bin noch immer beeindruckt!

Das Durchforsten nach ansprechenden Angeboten ließ in mir das Gefühl von Arbeit aufkommen. So viele Vorträge, Seminare und und und.

Daher erleichterte ich mir die Entscheidungen für infrage kommende Veranstaltungen: Für mich war der Anfahrtsweg ebenso entscheidend wie die Kosten. So konnte ich nach dieser Selektion in der Vielfalt wählen.

Bei den Entscheidungen musste ich eine Hemmschwelle überwinden, die sich, aufgrund des großen Umfangs für das gesamte Jahr, auftat. Weiß ich was in einem halben

Jahr mit mir ist? - Na, wird schon! ,Wer zuerst kommt, malt zuerst ` heißt es ja, und verlockende Angebote möchte ich nicht wegen Trödelei vorbeifließen lassen.

Ich studierte den Inhalt in einem Rutsch, um den Überblick nicht zu verlieren.

Die Wahl trug ich in den einzigen vorhandenen Bogen ein und schickte ihn, dank vorhandener Technik, per Mail an die Bremer DMSG.

Tolle Idee, den Mitgliedern das DMSG-Angebot mehrerer Bundesländer bekannter und „mitmachbarer“ zu machen.

Ich freue mich auf schöne Aussichten für das nächste Jahr!

C.G.



Deutsches Sportabzeichen - trotz MS!

Moin ihr Lieben,
das letzte Mal habe ich euch von meiner neuen Lieblingssportart „Sitzvolleyball“ berichtet, heute schreibe ich über das Deutsche Sportabzeichen.

Wer genauso sportverrückt ist wie ich und herausfinden möchte, zu welchen Leistungen man noch in der Lage ist, könnte sich vielleicht dafür interessieren.

Das Regelwerk ermöglicht es einfach jedem, egal ob gesund oder körperlich/geistig eingeschränkt, das Sportabzeichen zu erlangen.

Es gibt bereits seit 1952 einen Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung, der fortlaufend angepasst wird.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind:

- Dauernder Grad der Behinderung GdB von 20 und mehr oder
- Endoprothesen oder
- Besuch einer Schule mit entsprechendem Förderschwerpunkt bzw. Einrichtung für Menschen mit Behinderung

Gewertet wird wie immer in 4. Kategorien:

Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

Im Vorwege ist zu beachten, dass eine ärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen mit Behinderung vorliegen muss.

Es gibt 10 Behinderungsklassen, die eine faire Teilnahme ermöglichen sollen, nachzulesen sind diese unter <https://www.dbs-npc.de/deutsches-sportabzeichen.html>.

Ich bin in der Klasse H I gestartet.

H bedeutet Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems (Rollstuhlfahrer/in).

H I bedeutet keine zum Sporttreiben ausreichende Geh-/Stehfähigkeit, ohne Funktionseinschränkung des Rumpfes und der oberen Gliedmaßen.

Bei meiner ersten Teilnahme im letzten Jahr habe ich für die Koordination Zielwerfen gemacht:

Ergebnis: volle Punktzahl, Gold

Alternativ wäre hierzu auch ein Rollstuhlparcours möglich gewesen.

Nächste Übung war für mich Kraft. Hier konnte ich wählen zwischen Kugelstoßen 4kg, Wurfball 200g oder Keulenweitwurf. Ich habe mich für 's Kugelstoßen entschieden.

Ergebnis: 9,20m Gold

Danach kam Schnelligkeit: 50m Rollstuhlfahren, 25m Schwimmen oder 200m Handbike. Ich entschied mich für den Rollstuhl.

Ergebnis: 21,5s Bronze

Als letztes stand Ausdauer auf dem Programm: 1.500m Rollstuhlfahren, 400m Schwimmen, 25km Handbike oder Kegeln.

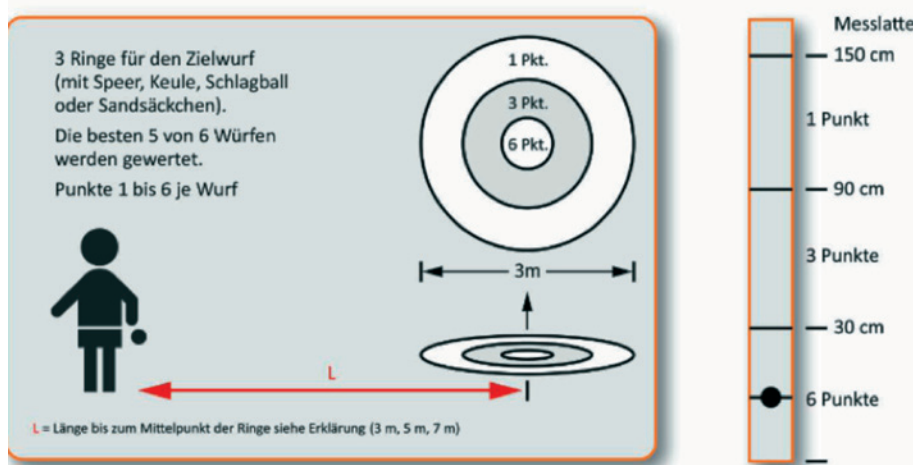
Da man auf jeden Fall einmal ins Wasser muss, blieb für mich nur noch 400m Schwimmen übrig. Frohen Mutes fuhr ich mit meinem E-Bike zum Südbad und wollte die vierte Disziplin auch noch bestehen. Aber das hatte ich mir zu leicht vorgestellt und ich musste leider aufgeben.

Aber, neues Jahr neues Glück. Diesmal werde ich für die Schnelligkeit 25m Schwimmen und für die Ausdauer den Rollstuhl, Kegeln oder das Handbike nehmen.

Im Mai geht's wieder los, vielleicht sehen wir uns auf einem der Sportplätze.

Euer Michael

4.28 Zielwurf



Schwerbehindertenrecht

Allgemeine Informationen zum Schwerbehindertenausweis

Das **Amt für Versorgung und Integration Bremen** (AVIB) ist zuständig für die Hilfen für Menschen mit Behinderung in Bremen und Bremerhaven.

Hier die Anschriften:

Hauptbüro in Bremen

Amt für Versorgung und Integration
Doventorscontrescarpe 172 D
28195 Bremen

Telefon: (04 21) 361 - 55 41

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.30 Uhr
Donnerstag: 13.30 - 17.00 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung.

E-Mail: office@avib.bremen.de

Außenstelle Bremerhaven

Amt für Versorgung und Integration
Barkhausenstr. 22
278568 Bremerhaven

Telefon: (04 71) 5 90 22 52

Sprechzeiten: Montag bis Freitag: 9.00 - 13.00 Uhr
oder Termin nach Vereinbarung.

E-Mail: office@avib.bremen.de

Die Behörde stellt auch einen Schwerbehindertenausweis aus, wenn mindestens ein Grad der Behinderung von 50 anerkannt wird.

Dieser Ausweis dient als Nachweis der Schwerbehinderteneigenschaft und beinhaltet den Grad der Behinderung sowie eventuell anerkannte Merkzeichen.

Der Schwerbehindertenausweis ist bundesweit gültig und enthält ab dem 10. Lebensjahr ein Passfoto.

Sie können damit Rechte und Nachteilsausgleiche beantragen. Somit brauchen Sie nicht Ihren Feststellungsbescheid bei den jeweiligen Stellen vorzulegen, da hier die Gesundheitsstörungen aufgeführt werden.

Der Schwerbehindertenausweis wird in der Regel unbefristet ausgestellt.

Ausnahmen:

- Befristeter Aufenthaltstitel
- Nachuntersuchung
- Lebensalter unter 16 Jahre

Das Amt für Versorgung und Integration Bremen unterscheidet in 2 Ausweisarten:

1. Grüner Schwerbehindertenausweis (ohne Freifahrtberechtigung)



Grüner Ausweis (Vorderseite)



Grüner Ausweis (Rückseite)

2. Grün-orangefarbener Schwerbehindertenausweis (mit Freifahrtberechtigung)



Grün-orangefarbener Ausweis (Vorderseite)



Grün-orangefarbener Ausweis (Rückseite)

Dieser Schwerbehindertenausweis berechtigt zur unentgeltlichen Beförderung im Personennahverkehr.

Es wird unterschieden zwischen:

- **Mit** Eigenbeteiligung von € 46,00 für ein halbes Jahr oder € 91,00 für ein ganzes Jahr (wenn die Merkzeichen „erhebliche Gehbehinderung“, „außergewöhnliche Gehbehinderung“ oder „Gehörlosigkeit“ festgestellt wurden)

- **Ohne** Eigenbeteiligung
(wenn die Merkmale „Hilflosigkeit“, „Blindheit“ oder „1. Klasse“ festgestellt wurden)

Unter folgenden Voraussetzungen kann man sich von der Eigenbeteiligung befreien lassen:

Wenn Sie

- Leistungen zur Sicherung Ihres Lebensunterhaltes
 - Grundsicherung
- oder
- Kriegsopferfürsorge zur Sicherung des Lebensunterhaltes erhalten



Beiblatt **mit** Wertmarke

Wenn Sie die unentgeltliche Beförderung nutzen möchten, erhalten Sie eine Wertmarke vom Amt für Versorgung und Integration Bremen.

Diese wird auf Antrag ausgestellt und an Sie übersandt. Sie können damit Vergünstigungen im öffentlichen Personennahverkehr nutzen.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei den jeweiligen Verkehrsbetrieben.

Gepäckbeförderung

Unentgeltlich werden folgende Gegenstände befördert, soweit es die Beschaffenheit des Verkehrsmittels zulässt:

- Handgepäck
- mitgeführter Rollstuhl
- sonstige orthopädische Hilfsmittel wie Dreirad, Führunghund.

Kraftfahrzeugsteuerermäßigung



Beiblatt **ohne** Wertmarke

Wenn Sie die unentgeltliche Beförderung nicht nutzen möchten, können Sie die Kraftfahrzeugsteuerermäßigung in Anspruch nehmen.

Dazu wird auf Antrag vom Amt für Versorgung und Integration Bremen ein Kfz-Beiblatt ausgestellt.

Dieses muss beim Hauptzollamt vorgelegt werden und Sie erhalten eine 50%ige Ermäßigung bei der Kfz-Steuer.

Das Beiblatt ist Ihr Eigentum und muss nach Vorlage vom Finanzamt wieder ausgehändigt werden.

Es können außerdem unter anderem folgende Rechte - abhängig von der Höhe des Grades der Behinderung und der anerkannten Merkzeichen (siehe weiter unten) - mit der Feststellung einer Schwerbehinderteneigenschaft erlangt werden:

- Einkommenssteuerfreibetrag
- Besonderer Kündigungsschutz (die Kündigung des Arbeitsverhältnisses ist grundsätzlich nur mit der vorherigen Zustimmung des Integrationsamtes im Amt für Versorgung und Integration Bremen zulässig)
- Beträgt der Grad der Behinderung 30 oder 40, besteht die Möglichkeit der Gleichstellung bei der Agentur für Arbeit. Dieses gilt jedoch nur, wenn Sie ohne die Gleichstellung einen geeigneten Arbeitsplatz nicht erlangen oder nicht behalten können
- Eine Arbeitswoche Zusatzurlaub im Jahr (Grad der Behinderung mindestens 50)
- Besondere Hilfen zur Erlangung oder Erhaltung eines Arbeitsplatzes
- Hilfen im Arbeitsleben
- Hilfen bei der Beschaffung und Erhaltung der Wohnung
- Hilfen zur wirtschaftlichen Selbständigkeit
- Eintrittsermäßigungen/Beitragsermäßigungen
- Vorzeitiger Eintritt in die Altersrente (ist beim Rentenversicherungsträger zu erfragen)
- Euro-WC-Schlüssel, Toilettenschlüssel

Neben dem Grad der Behinderung sind vielfach weitere gesundheitliche Merkmale Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen.

Das AVIB trifft in dem Verfahren nach dem SGB IX stets auch die hierfür erforderlichen Feststellungen.

Werden gesundheitliche Merkmale festgestellt, die Voraussetzung für die Inanspruchnahme von Nachteilsausgleichen sind, enthält der Ausweis entsprechend vorgedruckte oder durch Stempelaufdruck eingetragene Merkzeichen:

G, aG, B, BI, H, RF, GI, Tbl.

Die Merkzeichen haben folgende Bedeutung:

G In seiner Bewegungsfähigkeit im Straßenverkehr erheblich beeinträchtigt (erheblich gehbehindert) ist, wer infolge einer Einschränkung des Gehvermögens, nicht ohne erhebliche Schwierigkeiten oder nicht ohne Gefahren für sich oder andere Wegstrecken im Ortsverkehr zurückzulegen vermag, die üblicherweise noch zu Fuß zurückgelegt werden (ca. 2 km in etwa ½ Std.).

aG Als schwerbehinderte Menschen mit außergewöhnlicher Gehbehinderung sind solche Personen anzusehen, deren erhebliche mobilitätsbezogene Teilhabebeeinträchtigung mindestens ein Grad der Behinderung von 80 entspricht. Eine erhebliche mobilitätsbezogene Teilhabebeeinträchtigung liegt vor, wenn sich die schwerbehinderten Menschen wegen der Schwere ihrer Beeinträchtigung dauernd nur mit fremder Hilfe oder mit großer Anstrengung außerhalb ihres Kraftfahrzeuges bewegen können. Hierzu zählen insbesondere schwerbehinderte Menschen, die aufgrund der Beeinträchtigung der Gehfähigkeit und Fortbewegung - dauerhaft auch für sehr kurze Entfernungen - aus medizinischer Notwendigkeit auf die Verwendung eines Rollstuhls angewiesen sind. Verschiedenste Gesundheitsstörungen (insbesondere Störungen bewegungsbezogener, neuromuskulärer oder mentaler Funktionen, Störungen des kardiovaskulären oder Atmungssystems) können die Gehfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Diese sind als außergewöhnliche Gehbehinderung anzusehen, wenn nach versorgungsärztlicher Feststellung die Auswirkung der Gesundheitsstörungen sowie deren Kombination auf die Gehfähigkeit dauerhaft so schwer ist, dass sie bestimmten Beeinträchtigungen gleich kommt.

B Die Berechtigung zur Mitnahme einer Begleitperson bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel liegt bei schwerbehinderten Menschen vor, die infolge ihrer Behinderung zur Vermeidung von Gefahren für sich oder andere regelmäßig auf fremde Hilfe angewiesen sind.

Bl Blind ist der schwerbehinderte Mensch, dem das Augenlicht vollständig fehlt.

H Hilflos ist der schwerbehinderte Mensch, der infolge der Behinderung nicht nur vorübergehend für die gewöhnlichen und regelmäßig wiederkehrenden Verrichtungen im Ablauf des täglichen Lebens in erheblichem Umfang fremder Hilfe dauernd bedarf.

RF Befreiung von der Rundfunkgebührenpflicht
Die gesundheitlichen Voraussetzungen erfüllen:

- Blinde oder nicht nur vorübergehend wesentlich Sehbehinderte mit einem GdB von wenigstens 60 allein wegen der Sehbehinderung

- Hörgeschädigte, die gehörlos sind oder denen eine ausreichende Verständigung auch mit Hörhilfen nicht möglich ist und hierfür ein GdB von 50 allein wegen der Schwerhörigkeit anzusetzen ist.

- Schwerbehinderte Menschen, mit einem GdB von wenigstens 80, die wegen ihres Leidens an öffentlichen Veranstaltungen behinderungsbedingt ständig nicht teilnehmen können, auch nicht mit Hilfsmitteln oder Begleitperson.

GI Gehörlos sind Personen, bei denen Taubheit beiderseits vorliegt, sowie hörbehinderte Menschen mit einer an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeit beiderseits, wenn daneben schwere Sprachstörungen bestehen.

Hörbehinderte Menschen haben allgemein das Recht, zur Verständigung in der Amtssprache Gebärdensprache zu verwenden; Aufwendungen für Dolmetscher sind von der Behörde oder dem für die Sozialleistung zuständigen Leistungsträger zu tragen (§ 57 SGB IX).

TBl Als taubblinder Mensch sind solche Personen anzusehen, die wegen der Störung Ihrer Hörfunktion mindestens einen Grad der Behinderung von 70 und gleichzeitig wegen einer Störung ihres Sehvermögens einen Grad der Behinderung von 100 anerkannt bekommen.

Bitte beachten Sie, dass das AVIB in keinem Fall beurteilen kann, ob und ggf. welche Nachteilsausgleiche oder Ansprüche Ihnen wegen Ihrer Behinderung zustehen. Insoweit müssen Sie selbst nähere Auskünfte bei den jeweiligen Stellen einholen.

Der Feststellungsantrag nach dem SGB IX gilt nicht gleichzeitig als Antrag auf Gewährung von Nachteilsausgleichen und Hilfen (z.B. Pflege-/Blindengeld, Rundfunkbeitragsermäßigung, Wohngeld, Steuerfreibeträge, etc). Diese müssen bei der jeweils zuständigen Stelle gesondert beantragt werden. Es empfiehlt sich, Anträge auf Nachteilsausgleiche und Hilfen zeitgleich mit dem Feststellungsantrag nach dem SGB IX zu stellen, da Leistungen teilweise erst ab Antragsmonat gewährt werden.

Quelle: Homepage AVIB

Matthias Rast

Euro-WC-Schlüssel

Der Euro-Schlüssel ist bereits im Jahr 1986 vom Club Behinderter und ihrer Freunde in Darmstadt und Umgebung e. V. (CBF) eingeführt worden. Mit der Einführung verfolgte der Club das Ziel, körperlich beeinträchtigten Menschen einen Einheitsschlüssel zur Verfügung zu stellen, mit welchem sie kostenlosen Zugang zu Toiletten erhalten. Der Schlüssel passt an Autobahntoiletten und an behindertengerechten Toiletten vieler Städte in der Bundesrepublik Deutschland, in Österreich, der Schweiz und bereits in einigen weiteren europäischen Ländern.

Wer hat Anspruch auf den Schlüssel?

Die Abgabe eines Euro-WC-Schlüssels kann bei Vorliegen eines Schwerbehindertenausweises unter folgenden Voraussetzungen erfolgen:

- Merkzeichen aG
- Merkzeichen B
- Merkzeichen H
- Merkzeichen Bl
- Merkzeichen G und einen Grad der Behinderung von mindestens 70

Die aufgeführten Merkzeichen betreffen vor allem folgende Personengruppen:

- Blinde
- Sehbehinderte
- schwer Gehbehinderte
- Rollstuhlfahrer
- Stomaträger
- Schwerbehinderte, die hilfsbedürftig sind und gegebenenfalls eine Hilfsperson benötigen
- Multiples Sklerose-Erkrankte
- Morbus Crohn-Erkrankte
- Colitis ulcerosa-Erkrankte
- Menschen mit chronischen Blasen- und / oder Darmleiden

Der ärztliche Nachweis wird immer dann als ausreichend angesehen, wenn eine Behinderung nicht anders nachgewiesen werden kann.

Wie viel kostet der Schlüssel?

Sie erhalten den Schlüssel zum Selbstkostenpreis in Höhe von 23,- €.

Wo erhalte ich den Euro-WC-Schlüssel?

1. Geschäftsstelle und Beratungsstelle Bremen

„Haus der Carl und Grete Schröder Stiftung“

Brucknerstr. 13

28359 Bremen

Telefon: (04 21) 32 66 19

dmsg-bremen@dmsg.de

Beratungszeiten:

Montag – Mittwoch: 9 – 12 Uhr

Donnerstag: 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr sowie nach Vereinbarung

2. Beratungsstelle Bremerhaven

Selbsthilfe-Bremerhaven-Topf e.V.

Dürerstraße 27

27570 Bremerhaven

Telefon: (04 71) 8 06 16 92

bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

Beratungszeiten:

Montag: 16 – 18 Uhr

Donnerstag: 14 – 17 Uhr

3. CBF-Darmstadt e.V.

Pallaswiesenstr. 123a

64293 Darmstadt

Beratungszeiten:

Montag – Freitag: 9 – 12 Uhr und 13 – 16.30 Uhr

Telefon: (0 61 51) 81 22 – 0

www.cbf-da.de

Sie erhalten den Euro-WC-Schlüssel, an einem der genannten Orte, wenn Sie die Voraussetzungen (siehe oben) dafür erfüllen und unter Vorlage Ihres Schwerbehindertenausweises.

Wenn eine persönliche Abholung des Schlüssels nicht möglich ist, kann eine Person Ihres Vertrauens - ausgestattet mit einer von Ihnen ausgestellten Vollmacht - ihn bei der DMSG Bremen erhalten.

Matthias Rast

Zeit schenken

Das Projekt „Zeit schenken“ vom NETZWERK SELBSTHILFE e.V. ist ein Besuchsdienst für pflegebedürftige Menschen im häuslichen Umfeld. Ehrenamtliche machen Besuche und schenken Zeit für nette Gespräche, Spaziergehen, Theaterbesuche usw.

Voraussetzung ist, dass der Zeitnehmer einen Pflegegrad hat und im häuslichen Umfeld lebt.

Ich habe eine chronisch progrediente MS, sitze im Rollstuhl, erfülle all diese Bedingungen und möchte über meine Erfahrungen mit „Zeit schenken“ schreiben.

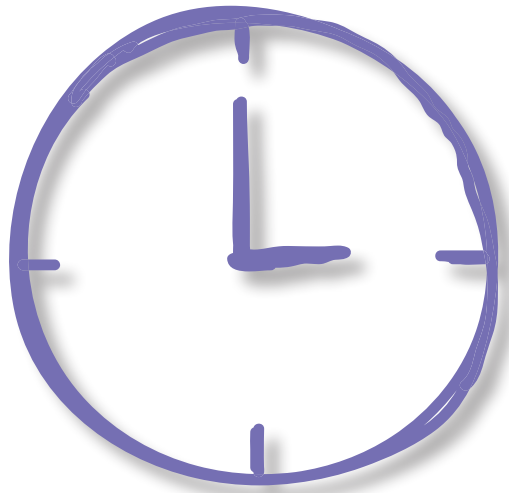
Zum Kennenlernen fand ein erstes Treffen mit der Projektleiterin vom Netzwerk Selbsthilfe und der ehrenamtlich tätigen G. in meiner Wohnung statt. Wir haben die Telefonnummern ausgetauscht.

Die Interessentin wohnt nur zwei Straßen entfernt. Sie kennt viele für mich unbekannte Ecken in dem Stadtteil, in dem ich erst seit einem Jahr lebe. G. kommt sehr zuverlässig zu einem fest vereinbarten Termin, nachmittags für 1-2 Stunden. Uns verbindet so Einiges, besonders dass wir beide als Krankenschwester tätig waren.

Die Termine möchte ich nicht mehr missen. Es sind für mich vertraute und inspirierende Treffen geworden.

NETZWERK SELBSTHILFE E.V. in Bremen
Tel. 0421 - 704 581
www.netzwerk-selbsthilfe.com

MCH



Rätsecke

Bilderrätsel



Schachaufgaben

Schachserien

Taktik Matt in 2 Zügen

Nach der Methode von Paul Gaffron



4. Weiß am Zug



5. Weiß am Zug



6. Weiß am Zug

Rätselecke

Finde die zwölf versteckten Wörter mit dem Thema „Positiv“

W	S	A	A	I	S	I	N	G	E	N	R	J	P	K
P	Q	O	T	E	Z	V	T	P	Q	K	L	Z	S	N
J	B	N	N	Q	U	Z	L	B	W	W	F	I	Q	M
G	P	F	R	N	I	C	M	F	A	R	B	E	H	G
F	M	O	R	G	E	N	B	R	I	E	S	E	C	H
E	I	T	I	S	A	N	F	T	M	U	E	T	I	G
D	I	D	T	L	P	P	A	R	G	E	D	T	L	L
E	V	P	G	J	I	A	L	U	E	Q	P	Z	K	U
R	J	L	N	H	P	E	S	Y	F	N	Y	C	C	R
W	H	S	U	J	A	R	B	S	U	G	O	M	E	I
E	X	D	N	E	K	G	B	E	E	Z	A	U	U	D
I	X	H	F	W	O	H	A	I	L	I	Q	N	L	J
C	I	M	F	B	N	Y	D	N	E	H	T	A	G	G
H	M	U	O	S	P	A	Z	I	E	R	G	A	N	G
U	R	G	H	L	N	H	E	F	Y	M	E	R	T	F

Humor ist, wenn ...



Phil Hubbe, selbst an MS erkrankt, zeichnet Cartoons über Behinderungen. Mehr zum Nachlesen unter [@hubbe-cartoons.de](https://www.instagram.com/hubbe-cartoons.de). Diesen Cartoon fanden wir in Buch „Zeugen der Inklusion“.

Rätselaufösungen

Bilderrätsel- Auflösung



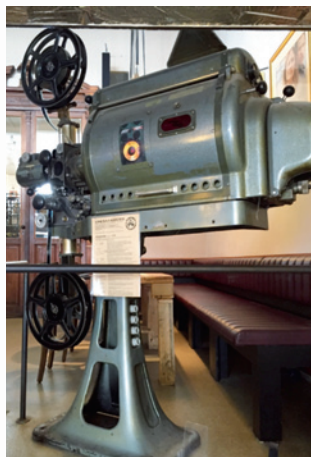
Schach- Auflösung

Lösungen der Schachaufgaben „Matt in 2 Zügen“:

- 1.Te8+ lenkt den Springer weg und nach 1. - Sxe8 ist der Weg frei für De7# [Die Ablehnung des Opfers 1. - Kf7 hilft auch nicht, denn dann gewinnt 2. T1e7#]
- 1.Dxf6 würde in den nächsten Zügen zum Matt führen. Aber der klarste und schnellste Weg ist 1.Dg3+ Kf8 und nun steht der König in der richtigen Position für das von der Dame unterstützte Zwei-Läufer-Matt. 2.Ld6#
- 1.Lf4+ zwingt den König nach vorne. Gegen die Dame bleibt ihm dort keine Chance: 1. -Kxh5 2.Dg4#

Wortgitter „Positiv“: Auflösung:

GLUECKLICH – FARBE – LIEBE – FEDERWEICH – HOFFNUNG – SINGEN – SONNENAUFGANG – SPAZIERGANG – GEFUEHLE
– SANFTMUETIG – MORGENBRIESE – SPASS



Kinoprogramm 1.Halbjahr 2022

Filme in der Brucknerstraße, jeweils Sonntag, 16 Uhr:

17.07.22 Mulan

21.08.22 Der Graf von Monte Christo

18.09.22 Buena Vista Social Club

16.10.22 Die Stadt sucht einen Mörder

20.11.22 Kein Ort ohne Dich

Dezember Weihnachtspause

Newsletter bestellen bei Malte Halim unter: mhalim@web.de

Programmänderungen werden über Email bekanntgegeben

Die ganz schnelle Küche

Manchmal muss es ganz schnell gehen oder die Kraft reicht nicht mehr, um eine Stunde in der Küche zu stehen.

Mein Vorschlag:

Gnocchi mit Gorgonzola-Soße

Zutaten:

Gnocchi aus der Kühltheke

Gorgonzola (würziger ist Roquefort)

Butter

Milch oder Sahne

Zubereitung:

Gnocchi in zerlassener Butter bei mittlerer bis starker Hitze goldgelb anbraten (4-5 Minuten), ab und zu wenden

Gorgonzola in der Mikrowelle mit etwas Sahne oder Milch zum Schmelzen bringen

Gnocchi in die Gorgonzola-Soße geben.

Dazu: Rote Beete-Salat aus dem Glas

Fertig in 10 Minuten

Guten Appetit!



Seminare/Veranstaltungen in Bremen und Bremerhaven – 2. Halbjahr 2022

Informationsveranstaltungen

Online-Vortrag: Einfluss von Ernährung und gesunder Darmflora bei Multipler Sklerose – Propionsäure als neue Therapieoption

Das Thema Ernährung spielt bei MS eine wichtige Rolle. Prof. Aiden Haghikia und sein Forschungsteam des Universitätsklinikums Magdeburg haben positive Effekte durch die Verabreichung einer kurzkettigen Fettsäure – dem Propionat – erzielen können. Die Propionsäure führt zu einem Anstieg antientzündlicher Immunzellen und somit zu einem milderen Verlauf der MS-Erkrankung. In diesem Vortrag soll daher der Mechanismus der regulatorischen Wirkung der Propionsäure als Nahrungsergänzung und die Rolle, die Darmbakterien dabei spielen, thematisiert werden. Zudem wird Prof. Aiden Haghikia Ernährungsempfehlungen aussprechen, für die es wissenschaftliche Daten gibt, denn in einer gesunden Darmflora und bei ballaststoffreicher Ernährung wird die Propionsäure auf natürlicher Weise von Bakterien produziert.

Termin: **Mittwoch, 28.09.2022 um 18.00 Uhr**

Leitung: **Prof. Dr. med. A. Haghikia, Direktor der Universitätsklinik für Neurologie Magdeburg**

Teilnahmebeitrag: **kostenfrei**

Anmeldung über webinar@dmsg-bremen.de bis zum 26.09.2022

Vortrag: Spastik und Gangstörung bei MS – medikamentöse und nicht-medikamentöse therapeutische Möglichkeiten

Neben Lähmungen und Gefühlsstörungen gehören Beeinträchtigungen der Bewegung bzw. Motorik zu den häufigsten - und oftmals auch beeinträchtigendsten - Symptomen der Multiplen Sklerose. Neben der Beeinflussung des Krankheitsverlaufes durch die inzwischen zahlreichen medikamentösen Therapien, stellt die Behandlung dieser Symptome einen wichtigen Bestandteil der MS- Therapie dar. In diesem Vortrag soll auf die verschiedenen medikamentösen, aber auch nicht- medikamentösen Therapiemöglichkeiten bei Spastik und Gangstörungen eingegangen werden.

Termin: **18.11.2022 von 17.00-18.00 Uhr**

Ort: **MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen**

Leitung: **Herr Dr. Torsten Niehoff, Neurologe beim MVZ für Neurologie und Psychiatrie**

Teilnahmebeitrag: **kostenfrei**

Anmeldeschluss: **bis zum 03.11.2022**

Achtsamkeit und Entspannung

Kurs: Yoga (auf dem Stuhl)

Yoga ist eine sehr alte Methode, um die Gesundheit zu fördern, gesundheitliche Beschwerden positiv zu beeinflussen und konventionelle Behandlungs- und Therapiemethoden unterstützend zu begleiten. Bei verschiedenen Körper-, Atem- und Meditationsübungen werden die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse entsprechend den eigenen Fähigkeiten eines jeden berücksichtigt, ohne äußere Normen und Vorgaben.

Termine: **16.09.2022, 23.09.2022, 30.09.2022 und 07.10.2022**
jeweils von 15.00-16.15 Uhr

Leitung: **Ulrike Jüngling, Yogalehrerin BDY/EYU**

Ort: **MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen**

Teilnahmebeitrag: **€ 20,- Mitglieder**

€ 32,- Nichtmitglieder

Teilnehmende: **10**

Anmeldeschluss: **bis zum 02.09.2022 und nur als kompletter Block buchbar!**

Workshop: Einführung in die Achtsamkeit (MBSR)

Nimmt der Stress Überhand, beispielsweise durch langanhaltende körperliche und seelische Belastungen stellt dies eine Gefahr für die körperliche und geistig-seelischen Gesundheit dar. Insbesondere die ständige Auseinandersetzung mit der Diagnose Multiple Sklerose bringt viele Erkrankte an den Rand der Belastungsgrenze.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), am besten übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ ist ein systematisch aufgebautes Übungsprogramm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts zur Prävention und Linderung von stressbedingten Erkrankungen entwickelt wurde. Es ist ein einfaches und wirkungsvolles Trainingsprogramm, das jahrtausendealtes Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation mit neuen Erkenntnissen der Stressforschung, der Psychologie, der Neurowissenschaften und der Kommunikationsforschung verbindet.

Im Zentrum des Programms steht die Schulung der Achtsamkeit. Es ist eine Einladung, sich ganz auf sich selbst einzulassen, um mehr innere Balance und Selbstvertrauen zu entwickeln. Es fördert die Fähigkeiten mit alltäglichen Belastungen und chronischem Stress umzugehen, wodurch die psychosomatische Gesundheit insgesamt positiv beeinflusst wird.

Tanja Fickinger (zertifizierte MBSR-Lehrerin) wird das Programm MBSR vorstellen und eine praktische Einführung in die Praxis der Achtsamkeit anbieten. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Übungen selbst mitzuerleben, um die Achtsamkeit kennenzulernen und besser zu verstehen.

Termin: Samstag, 17.09.2022 von 14.30-17.00 Uhr
Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Leitung: Tanja Fickinger, zertifizierte MBSR-Lehrerin
Teilnahmebeitrag: € 15,- / € 20,-*
Teilnehmende: 12
Anmeldeschluss: bis zum 01.09.2022

Geselligkeit

Adventskaffee mit Märchen, die das Herz berühren...

Auch in diesem Jahr laden wir Sie wieder zu einem besonderen Adventskaffee ein. Am 1. Adventssonntag, den 27.11.2022 um 15:00 Uhr starten wir mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffeetrinken mit genügend Zeit zum Klönen. Anschließend wird uns die Märchenerzählerin Frau Edith Eckholt verzaubern. Zur kalten Jahreszeit wärmt man sich von jeher auch an guten Geschichten.

So auch an diesem Nachmittag: Edith Eckholt erzählt frei von den wunderbaren Dingen, die uns alle verbinden und uns stärken.

Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Sonntag, 27.11.2022 um 15 Uhr
Leitung: Hanna Stöwer, Dipl. Sozialpädagogin
Angelika Güttner, Ehrenamtliches Mitglied
Edith Eckholt, Märchenerzählerin
Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag: Wir freuen uns über eine Kuchenspende! Bitte vorab Kontakt aufnehmen.
Anmeldeschluss: bis zum 21.11.2022

Projekt:



Musik für die Seele

Musik verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und auf die Psyche. Dies ist der Grund, warum die DMSG Bremen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte. Es ist uns ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der ständigen Auseinandersetzung mit den möglichen Konsequenzen dieser Krankheit.

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das.

NACHHOLTERMIN !!!

Lili Marlen – Das Leben der Lale Andersen in Liedern und Texten mit Stefanie Golisch von Uwe Hoppe

„Vor der Kaserne, vor dem großen Tor...“ – „Lilli Marleen“ ist das Lied, mit dem Lale Andersen weltberühmt wurde. Das aufregende Leben und die bekannte Musik der Bremerhavenerin leben seit Mai 2012 in einer Konzertserie der Mezzosopranistin Stefanie Golisch neu auf und wurde bereits über 200 Mal aufgeführt. Geschrieben hat das Programm der Bayreuther Autor und Regisseur Uwe Hoppe. Eine besondere Note des Programmes ist, dass sich die Mezzosopranistin am Klavier und Akkordeon selbst begleitet und so Gesang, Instrumente und Text zu einer wunderbaren Einheit miteinander verschmelzen.

Stefanie Golisch bietet die Lieder authentisch im vollkommen neuen Kontext mit einer klassisch ausgebildeten Gesangsstimme dar. Von niederdeutscher Folklore auf Plattdeutsch, über Werke von Brecht bis zu Schlagern bot Lale Andersen ein breites und abwechslungsreiches Programm. Dieses wird mit biografischen Erläuterungen über Lales Leben und ihre Zeit spannend erweitert.

Termin: Samstag, 08.10.2022 um 15.00 Uhr
Künstlerin: Stefanie Golisch, Mezzosopranistin
Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag: € 10,- Mitglieder / € 18,- Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: bis zum 29.09.2022

Workshop: Voice of your Body – Körperarbeit, Musik und Resilienz

In diesem Workshop erleben Sie Ihre Stimme als regenerierendes Element, welches Ihnen Kraft und Erholung schenken kann. Gemeinsam werden wir an dem Stimmklang, der Atemtechnik und dem gemeinsamen Musizieren arbeiten.

Der Workshop „Voice of your Body“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper als Instrument einsetzen können, mit Instrumenten musizieren und Kraft aus der Körperarbeit ziehen. Im Fokus stehen Lieder und Songs aus verschiedenen Kulturkreisen, Bodypercussion und das Finden der inneren Stimme.

Gerade für MS Betroffene ist die Stimme ein Instrument von besonderer Bedeutung. Die Erfahrung zeigt, dass Stimmfunktion, Sprechtechnik, Lautstärke, aber auch das Schlucken und die Konzentration sich durch Singen optimieren lassen. Im Workshop spielt Notenlehre und der Stand Ihrer Erfahrung im Musizieren keine Rolle. Jede/r ist willkommen um an ihrer/seiner Stimme zu arbeiten.

Dieser Workshop findet in Kooperation mit der DMSG Landesverband Niedersachsen e.V. statt.

Termin: Samstag, 12.11.2022 von 11.00-15.00 Uhr
Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Leitung: Michael Helbing, staatl. geprüfter Atem-, Sprech- und StimmLehrer, Stimm- und Atempädagoge
Teilnehmende: 12
Teilnahmebeitrag: € 30,- / € 40,-*
Anmeldeschluss: bis zum 25.10.2022

Weihnachtskonzert

Herr Johannes Dehning wird uns an diesem Dezembernachmittag auf eine weihnachtlich bezaubernde Reise am Klavier mitnehmen. Erklingen wird besinnliche, aber auch heitere Musik von W. A. Mozart, J. S. Bach und Claude Debussy. Vorab freuen wir uns, Sie mit weihnachtlichem Gebäck und (alkoholfreiem) Glühwein begrüßen zu dürfen.

Termin: Sonntag, 11.12.2022 um 15.00 Uhr
Leitung: Simone Bücking und Sonja Weiss, Sozialpädagoginnen
Johannes Dehning, Pianist und Klavierpädagoge
Ort: MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen
Teilnahmebeitrag: € 8,- Mitglieder
€ 15,- Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: bis zum 02.12.2022

*Preise für Mitglieder/Nichtmitglieder

Alle Termine sind einzeln buchbar

Auszug aus unseren Anmeldeformalitäten

Bitte benutzen Sie unser Anmeldeformular, welches Sie auf unserer Website vorfinden und ausdrucken können. Bitte beachten Sie auch unsere Anmeldefristen. Auch nach Anmeldeschluss ist Ihre Anfrage für uns von Bedeutung, um freigewordene Plätze an Nachrücker-Innen vergeben zu können.

Rücktrittsregelung

Wird die Teilnahme an einem Seminar/Kurs kurzfristig (weniger als 4 Wochen vorher) abgesagt und kann der Platz nicht anderweitig vergeben werden, so ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten. Bei plötzlicher Krankheit (Nachweispflicht) wird keine Ausfallgebühr erhoben.

Wir danken der Gemeinnützigen Hertie Stiftung und der Carl und Grete Schröder Stiftung sowie den Krankenkassen für ihre Unterstützung!

Anmeldungen richten Sie bitte an:

Veranstaltungen in Bremerhaven

DMSG Landesverband Bremen e.V.
Brucknerstr. 13, 28359 Bremen
Tel: 0421 - 32 66 19
Fax: 0421 - 32 40 92
E-Mail: dmsg-bremen@dmsg.de

Beratungsstelle Bremerhaven
Dürerstraße 27
27570 Bremerhaven
Tel: 0471 - 8 06 16 92
E-Mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

Termine der MS-Gruppen im Lande Bremen

Bremen-Stadt – MS-Beratungsstelle, 28359 Bremen, Brucknerstr.13, Tel: 32 66 19

Bunte Mischung

Themenbezogener Gesprächskreis Betroffener
jeweils erster Montag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Uwe Schlönvoigt Tel: 378 06 13
Thomas Meyer Tel: 276 80 00

Angehörigengruppe

Gesprächskreis für Partner von MS-Betroffenen
Treffen viermal im Jahr

Ansprechpartner*in: Claudia Elges-Meyer Tel: 276 80 00
Guido Zeman Tel: 0178 / 533 06 59

Kunterbunt

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
jeweils erster Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Brigitte Eggers Tel: 4 09 85 73
Dr. Pia Marks Tel: 2 44 93 37

Junge Gruppe

Erfahrungsaustausch, Aktivitäten, Gespräche
jeweils zweiter Sonntag im Monat um 14:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Pascal Höptner Tel: 0172 / 424 34 47
Nancy Schikore Tel: 0160 / 180 07 24

Die Realisten

Erfahrungsaustausch in fröhlicher Runde
jeweils letzter Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Gisela Böckling Tel: 34 99 319
Malte Halim Tel: 57 84 925

Bremen-Neustadt 28119 Bremen, Schulstraße 26

Falstaff

Theater-Cafe in der Shakespeare Company, Am Leibnizplatz
jeweils erster Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr

Ansprechpartner*in: Günther Lochner Tel: 0 42 02 / 7 50 01
Marianne Lassack Tel: 0173 / 99 666 08

Bremen-Huchting – Roland Center, 28259 Bremen, Alter Dorfweg 30-50

M*iteinander S*tark

Gesprächskreis, Informationen
Bremen-Huchting – Roland Center, in einem Café, 28259 Bremen
jeweils letzter Samstag im Monat um 11.00 Uhr

Ansprechpartner*in: Sabine Burmeister Tel.. 0160 / 99 41 31 00

Bremen-Oslebshausen – Schnackbar, Oslebshauser Landstraße 18, 28239 Bremen

Hoffnungsvolle Alternativen

Erfahrungsaustausch über ein Leben ohne Basistherapie, Aktivitäten
Jeweils letzter Sonntag im Monat um 12.30 Uhr
Ansprechpartner*in: Katrin Willimzig Tel.: 6 43 65 80
Daniela Rickels Tel.: 6 88 79 84

Bremen-Nord – Gemeindehaus der ev. Luth. Christopherusgemeinde Aumund Fähr, Menkestr. 15, 28757 Bremen

Gruppe Bremen Nord

Gesprächskreis jeweils erster Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr
Ansprechpartner*in: Carmen Mazur Tel: 62 47 66
Marion Flathmann Tel: 0421 / 65 68 29

Bremen-Nord – Haus Blumenkamp-Anna-Stiegler, 28759 Bremen, Billungstr. 21

Im Fluss

Gesprächskreis, Informationen, Erfahrungsaustausch
jeweils letzter Donnerstag im Monat um 16:00 Uhr
Ansprechpartner*in: Angelika Rossa Tel: 0170 / 2 66 78 86

Bremerhaven

Treffpunkt MS

Gruppe für MS-Erkrankte, Angehörige und Freunde
jeden zweiten Freitag im Monat um 16:00 Uhr
im Treffpunkt der Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1
Ansprechpartner/in: Christa Kürschner-Busch Tel: 0471 / 3 09 34 88
Brunhilde Noe Tel: 0 47 49 / 89 20
für Angehörige: z. Zt. unter Tel: 0471 / 3 09 78 29

Mut zur MS

jeden zweiten Montag im Monat um 18:00 Uhr
im Treffpunkt der Albert-Schweitzer-Wohnstätten, Fährstr. 1
Ansprechpartner*in: Ulf Blohm Tel: 0471 / 50 40 40 64
Beanca Schlude Tel: 04743 / 3 73 47 47

Bitte nehmen Sie bei Interesse an einer Selbsthilfegruppe telefonisch Kontakt zum/zur Ansprechpartner/in in oder der Beratungsstelle in Bremen bzw. Bremerhaven auf.

DMSG Geschäfts- und Beratungsstelle Bremen

Brucknerstraße 13
28359 Bremen
Telefon: 0421 326619
Telefax: 0421 324092
e-mail : dmsg-bremen@dmsg.de
www.dmsg-bremen.de

Montag bis Mittwoch 9.00 – 12.00 Uhr,
Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 16.00 Uhr
und nach Terminvereinbarung

DMSG Beratungsstelle Bremerhaven

Selbsthilfe-Bremerhaven-Topf e.V.
Dürerstraße 27
27570 Bremerhaven
Telefon: 0471 / 806 16 92
e-mail: bremerhaven.dmsg-bremen@dmsg.de

Montag 16.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Juristische Informationen

Henning Wessels
Fachanwalt für Familien-Sozialrecht

Mo., Die., Do. 9.00 – 12.00 Uhr
und 14.00 – 18.00 Uhr
Mi. und Fr. 9.00 – 12.00 Uhr

Die Arbeit des Landesverbandes Bremen e.V. wird durch Zuschüsse der Hertie-Stiftung, Spenden und Mitgliedsbeiträge finanziert.



Unterstützen Sie die Arbeit der DMSG durch Ihre Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 36,00 EURO) oder durch Ihre Spende. Sie helfen den MS-Erkrankten, Hilfestellung bei der Bewältigung ihrer noch nicht heilbaren Krankheit und dem damit verbundenen Schicksal zu geben. Zugesagte Spenden bitten wir auf das Konto

Oldenburgische Landesbank AG
IBAN: DE 12 2802 0050 4659 9809 00

zu überweisen. Sie erhalten gerne eine Spendenbescheinigung. Das Finanzamt hat dem Landesverband Bremen e.V. die Gemeinnützigkeit zuerkannt.

Vorsitzender des Landesverbandes:
Peter Henckel

Bundesbeirat MS-Erkrankter:
Ulf Blohm

Medizinischer/Ärztlicher Beirat:
Prof. Dr. med. Andreas Kastrup